

## **Lebensübergänge meistern - Perspektiventwicklung mit Werte-Coaching**

### **Geht es Ihnen auch so:**

**Wenn sich die erste Zahl beim Geburtstag ändert und statt der Zahl **3** die Zahl **4** oder **5** erscheint, beschleicht Sie das Gefühl „war das alles in meinem Leben, oder kommt noch was?**

**Ich sollte vielleicht darüber nachdenken und eine Bestandsaufnahme machen!**

### **Veränderungen in unseren Lebensphasen kommen unaufhaltsam – gewollt oder ungewollt:**

- ✚ seien es die Wechsel vom Kindergarten, in die Schule, in eine Ausbildung oder Studium bis hin zur Berufstätigkeit, Arbeitsplatzwechsel und des Ruhestandes,
- ✚ seien es persönliche Übergänge wie Kommunion, Konfirmation, Partnerschaften, Gründung einer Familie,
- ✚ seien es Einschnitte wie z.B. Verlust von wichtigen Menschen und Bezugspersonen.

### **Lebensübergänge haben immer etwas mit meinen Werten, meinen Glaubenssätzen zu tun – also das, was mir in meinem Leben wichtig ist:**

- ✚ habe ich Ziele für mein Leben und wenn ja, welches sind meine Ziele?
- ✚ habe ich das erreicht, was ich mir in meinem Leben vorgenommen habe, oder muss ich umsteuern?
- ✚ gibt es Wünsche und Sehnsüchte, die ich bisher nicht verwirklicht habe, weil mir z.B. der Mut fehlt?

### **Hier bietet sich ein Werte-Coaching als exzellenter methodischer Rahmen an, um sich auf eine persönliche Entdeckungsreise zu begeben:**

- ✚ beginnend mit einer Bestandsaufnahme und einer „Baustellenbesichtigung“,
- ✚ weitergereist zu wichtigen Lebensorten, um alten „Ballast“ abzuwerfen und sich damit emotional zu versöhnen,
- ✚ Gutes weiterzuentwickeln und neue Perspektiven zu entwickeln,
- ✚ um dann mit neu gewonnenem Elan diese Perspektiven umzusetzen.

#### **Die Ziele des Coachings**

- ✚ Ziele verankern und umsetzen
- ✚ Stärkung für Spannungsfelder im beruflichen und privaten Kontext
- ✚ Klärung und Verarbeitung von emotionalen Irritationen und Rückschläge

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Kreativitätssteigerung und positive Selbstmotivation</li> <li>✚ gezielte Vorbereitung auf neue Herausforderungen in Ihrem Leben</li> </ul>
<b>Ihr Nutzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Sie lernen neue Seiten und Perspektiven über sich kennen</li> <li>✚ Sie lernen wie Sie „ticken“ und warum Sie so „ticken“</li> <li>✚ Sie gewinnen mehr Zufriedenheit und Klarheit für Ihr Leben</li> </ul>
<b>Methoden</b>	<p>Ich wende ganz unterschiedliche Methoden an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Bestandaufnahme der Werte und Rollen in Ihrem Leben mit dem Werte-Manager</li> <li>✚ neuronales Kurzzeit-Coaching mit wingwave® für die Emotionen,</li> <li>✚ Perspektiventwicklung u.a. mit systemischen Aufstellungen, imaginativen Tools und Ressourcen-Coaching</li> </ul>
<b>Der Rahmen</b>	Ich empfehle Ihnen zwei bis drei Coachingsitzungen in meiner Praxis, um eine dauerhafte Veränderung zu bewirken.
<b>Kennenlernen</b>	Sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie <b>Werte-Coaching</b> kennenlernen und sich selbst überzeugen?

**Ich erwarte gerne Ihre Anfrage:**

**Martin R. Weber**

**Zentrum für Kommunikation**

**Beratung - Coaching – Training - Teamentwicklung**

**Kurrerstr.4, D-72762 Reutlingen**

**Fon 07121/ 1390848**

**[www.martin-r-weber.de](http://www.martin-r-weber.de) / [info@martin-r-weber.de](mailto:info@martin-r-weber.de)**